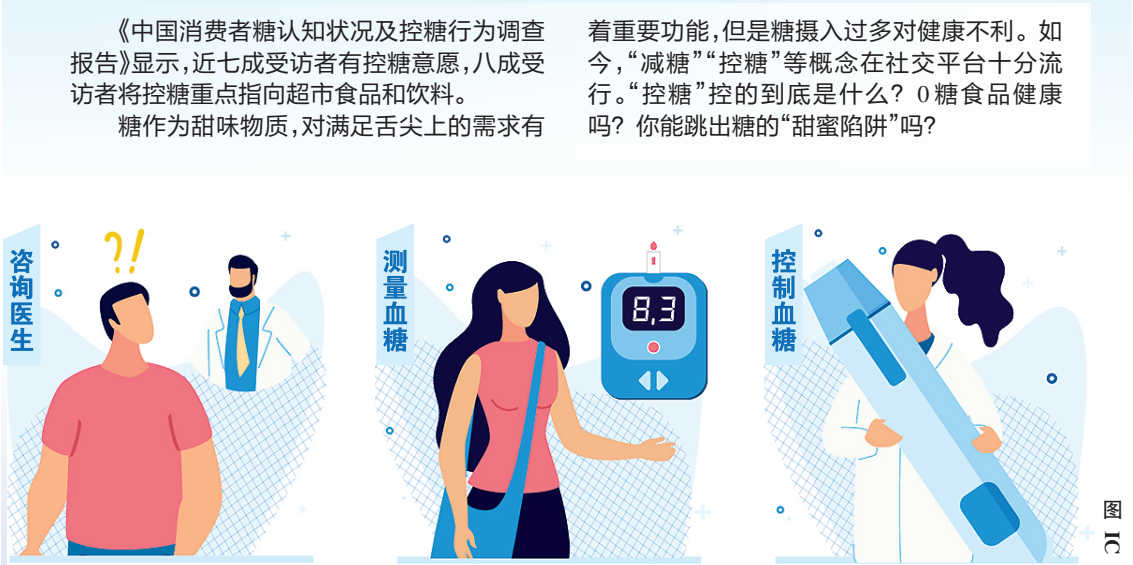


控糖正流行,其实糖也分“好坏”

本报记者 左妍 特约通讯员 吉双琦



逃离甜蜜陷阱
探寻控糖与健康的真相

上海十院肥胖症诊疗中心
内分泌代谢中心 程解 曲伸

《中国消费者糖认知状况及控糖行为调查报告》显示,近七成受访者有控糖意愿,八成受访者将控糖重点指向超市食品和饮料。糖作为甜味物质,对满足舌尖上的需求有

着重要功能,但是糖摄入过多对健康不利。如今,“减糖”“控糖”等概念在社交平台十分流行。“控糖”控的到底是什么?0糖食品健康吗?你能跳出糖的“甜蜜陷阱”吗?

国家喊你来减重,体重管理成了热词,控热量、控糖、控脂肪也成了时髦。无论在健身房还是社交平台,抑或是食品广告中,“控糖”“低糖”“0蔗糖”等都成了控制体重的救命稻草。在和患者打交道的过程中,因目睹了太多被各种糖分陷阱迷惑的案例,也越发觉得有必要揭开控糖的误区,讲讲那些被忽视的真相。

“0蔗糖”的华丽谎言

我们常说的碳水其实就是由不同的糖所组成的,它是人体必需的营养成分,尤其是大脑、肝脏及肾脏的主要能量来源,一般要求在健康饮食中占50%左右。

碳水由多糖(淀粉类及纤维素)、双糖(蔗糖、乳糖)和单糖(葡萄糖、果糖、半乳糖)组成,人体能吸收的主要是单糖,所以葡萄糖、果糖、蔗糖就成为最容易吸收、直接提供热量的营养成分;葡萄糖是许多重要器官(如大脑、肝脏)的主要营养物质;蔗糖和果糖因为难以利用,且容易转化为脂肪,导致脂肪肝和代谢异常,被认为是体重增加的罪魁祸首。

当“0蔗糖”的标识出现在各类食品包装上时,消费者仿佛抓住了健康的救命稻草。超市里,贴着“0蔗糖”标签的酸奶总是格外畅销,事实真的如此吗?

一位年轻妈妈拿着某“0蔗糖”酸奶向我咨询,我看了看配料表,虽然蔗糖确实没有踪迹,但果葡糖浆、结晶果糖等甜味剂却赫然在列。很多商家利用消费者对蔗糖危害的认知,打着“0蔗糖”的旗号,玩起了文字游戏。某网红奶茶店,就因宣传“0蔗糖”误导消费者,被处以高额罚款。其奶茶虽无蔗糖,却含有大量果葡糖浆,一杯下肚,摄入的糖分和高热量远超想象,而且很难被人体正常代谢和应用。

这些代糖并非健康的代名词。以果葡糖浆为例,它广泛应用于饮料、零食等食品中,甜度高、成本低。代糖产业的繁荣,反映出我们在欲望与健康之间的两难境地。我们既渴望享受甜蜜的滋味,又担心健康受损。于是,各种实验室合成的代糖应运而生,它们给味蕾带来甜蜜的幻觉,却在悄无声息地扰乱身体的正常代谢。

果糖:隐藏的甜蜜刺客

人们坚信鲜榨果汁是健康饮品。然而,看似纯天然的果汁,可能是健康的隐形杀手。两杯橙汁的果糖量,相当于六个完整橙子。在肝脏中,果糖的代谢途径与葡萄糖截然不同。葡萄糖进入身体后,需要胰岛素的参与才能被细胞吸收利用;而果糖却能直接进入肝脏,大量转化为脂肪。这一过程不仅会导致肝脏脂肪堆积,引发代谢相关性脂肪肝,还会导致尿酸升高,增加痛风的风险。

长期过量摄入果糖,就像在身体里埋一颗定时炸弹,随着时间推移,逐渐破坏代谢系统的平衡。一项针对青少年的研究发现,每天饮用含糖饮料的孩子,肝脏脂肪沉积量远远高于正常饮食的孩子。然而,这些数据并没有引起足够的重视,商家依然用“天然”“无添加”等宣传语误导消费者,让人们在不知不觉中陷入果糖的陷阱。

糖的代谢密码

不同类型的糖,有着不同的代谢路径。葡萄糖是身体最主要的能量来源,在胰岛素的帮助下,它能够顺利进入细胞,为身体供能。但当我们摄入过多葡萄糖,超出身体所需时,多余的部分就会转化为脂肪储存起来。果糖则主要在肝脏代谢,过量摄入会导致肝脏脂肪堆积,干扰胰岛素信号传导,进而引发胰岛素抵抗。胰岛素抵抗是糖尿病、肥胖等代谢性疾病的重要发病机制。当细胞对胰岛素不敏感,胰腺就会分泌更多胰岛素,试图维持血糖平衡。长此以往,胰腺不堪重负,最终导致糖尿病的发生。

乳糖则需要乳糖酶的参与才能被消化吸收。对于乳糖不耐受人群,由于体内缺乏乳糖酶,摄入乳糖后会出现腹胀、腹泻等不适症状。这种代谢差异告诉我们,简单地计算卡路里,并不能有效控制体重和维持健康。每一种糖在身体里的代谢过程都极为复杂,它们相互影响,共同塑造着我们的健康。

健康控糖的建议

建议大家在日常生活中,培养健康的饮食习惯。购买食品时,不要被“0蔗糖”等宣传误导,要学会查看食品配料表和营养成分表,了解产品的真实含糖量。

减少加工食品和饮料的摄入,多选择新鲜的蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物。对于水果,虽然它们含有天然糖分,但同时富含维生素、矿物质和膳食纤维,适量食用对健康有益。

避免过量饮用果汁,因为在榨汁过程中,水果中的膳食纤维大量流失,糖分被浓缩,很容易导致糖分摄入过量。糖在给我们带来甜蜜口感的同时,也可能成为危害健康的“甜蜜枷锁”。我们要认清各种糖分陷阱,了解糖的真相。只有这样,我们才能在享受甜蜜的同时,守护好自己的健康。

长期不吃任何主食不可取

在减脂期,许多人严格遵从“抗糖”,主要做法就是“断碳水”,即不吃任何主食。这种做法对健康有何影响?上海交通大学医学院附属第九人民医院内分泌科主任医师王宁荐表示,你以为“断碳水”就是不吃主食,事实上,碳水化合物广泛存在于果蔬、豆类等食物中,仅戒主食并不能完全避免碳水摄入。

王宁荐指出,碳水化合物是人体主要能量来源,完全断碳水会导致能

量不足,迫使身体分解脂肪和蛋白质供能。同等热量下,脂肪的致胖风险是碳水化合物的2.2倍。精制米面(如白米饭、馒头)虽然升糖指数较高,但通过搭配全谷物、杂豆等低GI主食,既能满足营养需求,又能稳定血糖。完全断主食反而可能因蛋白质过量增加肝肾负担。

更关键的是,体重管理是一项“长期工程”,而短期断碳水可能导致体重下降,但减去的多为水分和肌

肉,而非脂肪。长期来看,基础代谢率下降,恢复饮食后易反弹,且反弹部分多为脂肪,体脂率反而升高。

>>> 危害不可忽视

王宁荐认为,长期不吃任何主食可能导致代谢紊乱,低碳水可能引发低血糖、肌肉流失、电解质紊乱,甚至骨质疏松的可能;二是引发肠道问题,膳食纤维不足导致便秘、菌群失衡;三是导致内分泌异常,当主食摄入骤减,肝脏开始分解脂肪产生酮体供能,看似体重下降迅速,实则暗藏危机。

干扰胰岛素分泌,导致胰岛素抵抗。

>>> 减少甜味依赖

王宁荐建议大家尝试渐进式减糖,每周减少添加糖,例如喝咖啡时少加一勺糖,或改饮用低糖酸奶等。避免空腹时接触甜食,餐后2小时再吃甜点可降低血糖波动。当“糖瘾”发作时,可以适当进行运动转移注意力,增加新鲜蔬菜的摄入,一定的饱腹感有助于稳定血糖。尝试一些不含糖的健康食物,比如黑巧克力、咖啡等,从而减少对甜食的依赖。

>>> 平衡营养与控糖

具体有四个办法:一是将低血糖生成指数的食物与高血糖生成指数的食物混合起来吃,有助于改善饮食结构、提升饮食质量,并且减缓餐后血糖上升速度。二是改变进食顺序,先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃碳水化合物。三是用天然甜味剂替代精制糖,比如适量选择枫糖浆,其GI值约为54,相比白砂糖的GI值65,血糖上升速度更慢。四是调整食物的加工方式,减少精制加工,如糙米保留了麸皮和胚芽,富含膳食纤维,比白米更利于控糖,延缓葡萄糖吸收。

综合征,因此也不属于“安全糖”。

>>> 每天糖摄入量

对于没有糖尿病、高脂血症等疾病的一般健康人群来说,世界卫生组织建议游离糖占每天总能量摄入的比例不高于10%。《中国居民膳食指南(2022版)》建议每天摄入的添加糖不超过50g,最好控制在25g以下。

代糖对健康影响不可小觑

越来越多人将“0糖0卡0脂”产品视为减脂减重的“作弊神器”,代糖对人体影响也不可小觑。其中,人工合成甜味剂(如阿斯巴甜、三氯蔗糖)的健康风险最高。

王宁荐指出,人工合成甜味剂虽能提供高甜度且热量极低,但多项研究表明其对健康的负面影响非常大,包括增加暴食风险、增加癌症与心血管风险等。另外,糖醇类甜味剂(如

赤藓糖醇、麦芽糖醇)也有潜在代谢风险。糖醇虽为天然提取物,但其代谢特性可能带来隐患,主要涉及消化系统及心血管疾病。因为糖醇在肠道中无法完全吸收,过量摄入易导致腹胀、腹泻等肠胃不适。

总的来说,天然甜味剂(如甜菊糖、罗汉果苷)短期安全性较高,但仍需关注长期代谢干扰,部分天然甜味剂可通过“甜味受体欺骗”机制

学会识别“好糖”和“坏糖”

上海九院临床营养科主任陈洁文副主任医师提醒,每日都应合理食用蔬菜和水果,同时要避免过量摄入果糖。果糖并非完全是“坏糖”,天然水果中,适量的果糖可快速供能,且与膳食纤维协同延缓吸收,减少血糖峰值。部分研究显示,适量果糖可能改善胰岛素敏感性。

我们在日常选购食品时,如何通过配料表识别“好糖”或“坏糖”,从而更好地做好体重管理?医生介绍,“坏糖”主要是添加糖,添加糖是

纯能量食物,也称“空热量”食物,比如蔗糖、白砂糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆、蜂蜜等。添加糖不仅存在于饮料、糖果、蛋糕、饼干、蜜饯等甜味零食,还可能隐藏在“不甜”的食品中,如番茄酱、酸奶、膨化食品、芝麻糊等。添加糖会增加超重、肥胖的风险。“好糖”常见的有低聚果糖、棉子糖、水苏糖等寡糖,以及果胶和纤维素等非淀粉多糖,前者属于益生元,后者属于膳食纤维,都是对肠道健康有益的“好糖”。

警惕那些“看不见的糖”

在上海九院临床营养科,来报到的多是超重肥胖、亟待体重管理的人群,他们极易忽略那些“看不见的糖”。对此,陈洁文副主任医师和临床营养科主管营养师王鑫告诉记者,在许多加工食品如饮料、糕点、酸奶

中,往往含有大量添加糖(如蔗糖、果葡糖浆等),长期过量摄入会导致能量过剩,增加肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等慢性病风险。尽管蜂蜜、果汁等含天然糖分,但游离糖的比例高,长期摄入可能导致胰岛素抵抗及代谢